

RIRE pour VIVRE MIEUX

Le rire fait du bien. Émotion libératrice, il fait travailler le diaphragme et provoque une sécrétion d'hormones soulageant stress, malaises et certaines maladies. Des clubs de rire se sont même créés. Enquête.

par Nadine Allain

« **H**o ! Ho ! Ha ! Ha ! » Avec une quinzaine de personnes de tous âges

s'esclaffant en sautillant d'un bout à l'autre du séjour de Françoise Rousse, une chaleureuse dame... rousse ne paraissant pas ses 71 ans, nous participons à une séance du club de rire parisien qu'elle anime avec Jacky, un ami, dans le cadre de l'association « *T'es plus chouette quand tu souris.* »

La séance se déroule dans une pièce presque nue recouverte d'un beau parquet. Au début, nous sommes assis au sol. Surtout des femmes, entre 20 et 65 ans. Il n'y a que trois hommes, dont Julien qui a reçu cette séance en cadeau d'anniversaire de la part des copains qui l'accompagnent. Tutoiement de rigueur. À la demande de notre hôtesse, nos chaussures sont restées dans l'entrée.

Tapis rouge comme à Cannes

Debout en cercle, nous commençons par énoncer nos prénoms et ceux des participants nous précé-

dant. Petit exercice de mémoire. Puis, mouvements d'échauffement. On sautille sur place, en émettant des bruits de phoques sortant de l'eau. Très vite, laissant libre cours à notre créativité, nous nous livrons à toutes sortes d'exercices en émettant des sons : imiter une poule, un singe, bâtir à plusieurs une étrange machine, défiler devant les autres "comme à Cannes sur le tapis rouge". Par moment, il faut hurler de rire sans raison ou émettre des « *Ho ! Ho ! Ha ! Ha !* »

Retour au calme. Tous allongés sur un tapis jaune, yeux fermés, têtes au centre, nos corps forment comme un soleil. L'animatrice nous parle doucement. Certaines participantes sont prises d'un fou rire.

Après cette séance, Marisa, grande jeune femme brune d'une trentaine d'années, enseignante d'espagnol, se sent mieux. « *Au début, c'était un exercice difficile pour moi. Mais je me suis complètement déconnectée de mes soucis. J'avais mal aux yeux en arrivant. Cela devait être le stress. Maintenant cela va mieux.* »

« *Un club de rire est un lieu convivial où se rassemblent des*



Françoise Rousse et Jacky Canal, animateurs d'un club de rire à Paris

© Dany Campion - Lovegrine





personnes en manque de joie de vivre, stressées, plutôt tournées vers des choses essentielles comme la famille et le travail, indique Françoise Rousse. Au bout d'un moment, elles n'en peuvent plus de ne pas arriver à s'exprimer. Dans notre société, on est beaucoup trop dans l'intellect. Alors que, dans notre club de rire, on retrouve son cœur d'enfant.»

Tragédies et comédies

Développée par un médecin Indien, le Dr Madan Kataria, cette méthode de détente est aussi

appelée *yoga du rire*. Persuadé des bienfaits du rire, il organise des clubs spécialisés dans lesquels il raconte des histoires drôles à ses patients. Mais, s'apercevant que leur effet est limité et que chaque personne a un humour différent, il s'oriente vers le rire sans raison, qu'il appelle *yoga du rire*. À partir de situations mimées, drôles ou non, il consiste à simuler des rires. Ces exercices respiratoires et de vocalisation, qui ne constituent pas vraiment une thérapie, peuvent apporter un soulagement. André Laviolette, kinésithérapeute et créateur du club de rire de

+ d'infos

Liste des clubs de rire sur :

► www.clubderire.fr

Université du rire à Paris :

► www.rire-a-paris.com

École internationale du rire :

► www.ecolederire.org

« Rire est un réflexe vital qui fait travailler le diaphragme. C'est l'antidote au poison du stress. »

Corinne Cosseron,
formatrice
professionnelle

Berck-sur-Mer (62) aime à citer l'anecdote de cette comédienne américaine souffrant de dépression. Comme elle jouait dans des tragédies, son médecin lui suggéra de passer aux comédies. Ce qu'elle fit et guérit. « Cette histoire montre bien que le rire simulé a des effets identiques au rire spontané, explique-t-il. Il provoque une sécrétion d'endorphines, molécules naturelles du corps atténuant les douleurs. Il fait aussi baisser le taux des hormones du stress. Il y a donc relaxation et effet positif sur l'esprit parce que l'on mime une émotion positive. Cela procure joie et bien-être, ce qui peut contribuer à améliorer ou à mieux supporter une pathologie. »
« Le rire n'est pas une thérapie, confirme Françoise Rousse, c'est un moyen de mettre plus de joie dans la vie. On décide de prendre sa vie en mains et d'oublier les souffrances que l'on porte en soi. Émotion positive et libératrice, il permet de retrouver sa vraie per-

(on lâche prise), les problèmes respiratoires, les dépresses légères... Le rire est aussi efficace contre la douleur. Une dame de 95 ans, qui passait sa vie au téléphone à écouter les malheurs des autres, venait tous les samedis aux séances que j'animais dans le Jardin du Luxembourg. "Quand j'arrive, j'ai mal partout, me disait-elle. Quand je repars, je suis soulagée". »

Moins d'une minute de rire par jour !

Après des études de journalisme et de psychologie, Corinne Cosseron, formatrice professionnelle, découvre sa vocation en regardant un documentaire sur le Dr Madan Kataria. En 2002, elle crée une méthode qu'elle nomme la rigologie, ensemble de pratiques



➤ **INTERVIEW**
DE SOPHIE NICOLE
psychologue et directrice de clinique

La clinique que vous dirigez est spécialisée dans le traitement des addictions et des troubles alimentaires. Comment le rire y est-il utilisé ?

➤ Notre clinique accueille des patients pour des hospitalisations, en hôpital de jour ou en suivi ambulatoire. Notre approche thérapeutique est de type cognitivo-comportementale. C'est-à-dire que nous aidons nos patients à s'informer sur leur manière de réfléchir et les comportements en découlant. Objectif : leur permettre de se comprendre eux-mêmes et de développer de nouveaux modes d'agir plus favorables. Des séances de yoga du rire sont incluses dans les 32 heures de groupes thérapeutiques de notre programme. Ainsi, nos patients peuvent découvrir, notamment, comment il est possible de stimuler leur production de dopamine et d'endorphine. Quelques-uns pratiquent ces techniques depuis leur introduction chez nous il y a deux ans. D'autres le font pendant deux ou trois mois et y reviennent ponctuellement quand ils se sentent plus fragiles.

Concrètement, comment se déroulent les séances ?

➤ Les séances de yoga du rire réunissent patients et soignants par groupe de 15 à 20 personnes une fois par semaine. C'est une autre manière de se rencontrer à égalité dans le groupe et de partager. Les exercices de base sont conçus pour faire travailler le diaphragme et préparer le corps et l'esprit à la méditation finale dans le noir. Ce travail "forcé" génère une stimulation de la production de sérotonine et de dopamine entraînant des fous rires. Le but n'est pas de "se marrer", mais bien de stimuler le diaphragme, le fou rire étant un bénéfice secondaire. Nous sommes deux psychologues à faire pratiquer ces exercices et nous nous renouvelons pour éviter la monotonie.

Quels bienfaits vos patients vous disent-ils ressentir après une séance ?

➤ Ils nous disent percevoir un sentiment de détente et d'apaisement. Ils peuvent mieux se concentrer, mieux réfléchir. La séance leur donne une sorte d'accès à eux-mêmes et à leur vie.



somnolence et de reprendre confiance en soi. Il donne de très bons résultats sur le stress, conditionné par les peurs. Il soulage aussi certains maux et pathologies : la digestion, souvent bloquée par des contrariétés, la constipation



© ecolederire.org

« Une pause rire fait lâcher la pression intérieure, comme quand on ouvre une fenêtre pour respirer. (...) Il faudrait rire en moyenne 10 à 15 minutes par jour pour être en bonne santé. »

Corinne Cosseron,
formatrice
professionnelle

destinées à stimuler la joie de vivre et l'optimisme. Puis elle fonde l'École internationale du rire à Frontignan (34) qui forme des animateurs (pour hôpitaux, maisons de retraite...) et des particuliers à ces pratiques.

« Nous rions de moins en moins, regrette Corinne. En 1939, les Français disaient rire 19 minutes par jour, puis 6 minutes en 1983. Depuis l'an 2000, nous serions passés sous la minute quotidienne ! C'est pourquoi j'ai décidé de pratiquer la rigologie. Rire est un réflexe vital qui fait travailler le diaphragme. C'est l'antidote au poison du stress. Une pause rire fait lâcher la pression intérieure, comme quand on ouvre une fenêtre pour respirer. On relativise les petits bobos du quotidien. Il faudrait rire en moyenne 10 à 15 minutes par jour pour être en bonne santé. »

En maison de retraite

La rigologie est différente du yoga du rire. Il faut juste se sentir bien, sans obligation absolue de rire. Cette technique introduit des jeux, parfois "bêtes", comme celui des chaises musicales.

« Le rire déstresse, dédramatise,

redonne de la joie de vivre, de l'espoir, insiste Corinne Cosseron qui forme des soignants à la rigologie. À l'hôpital ou en maison de retraite, l'entourage (soignants, famille...) en profite. On échange avec eux de la légèreté, du plaisir. La rigologie s'adapte au patient, à son état de santé, à son âge... Je dis aux personnes que je forme : "obtenir de petits sourires dans une maison de retraite, c'est déjà bien". »

Vraie ou fausse, la thérapie par le rire se développe et des personnes souhaitent s'y former. C'est le cas de Catherine, une thérapeute. Cette dame blonde au sourire lumineux est venue apprendre la méthode auprès de Françoise Rousse et, enthousiaste, elle commente une séance : « Je souhaite utiliser le rire dans ma pratique thérapeutique. Je ne suis pas médecin. Je veux seulement aider des personnes à aller vers elles-mêmes. J'ai toujours eu peur du ridicule. Là, j'ai existé avec le groupe. Je n'ai pas trouvé les autres ridicules. Nous étions tous dans la même attitude. Il n'y avait pas de jugement. »

Quant à Julien, une vingtaine d'années, il trouve que : « c'était marrant. Mais une bonne soirée

avec des amis m'apporte autant de bien-être. » Alors... fréquenter ponctuellement un club de rire... pourquoi pas ? Mais, même sans méthode, une bonne séance de "rigolade" en famille ou entre amis à l'occasion d'un bon repas ou d'une sortie... cela fait toujours du bien !

À lire

► **Remettre du rire dans sa vie, la rigologie mode d'emploi**

Corinne Cosseron
Éditions Robert Laffont

